



Informationen für schwangere Frauen

Reisen in der Schwangerschaft

Frühschwangerschaft

(erstes Schwangerschaftsdrittel, bis in die 12. SSW):

Vor einer längeren Reise sollte durch Ultraschall gesichert sein, dass die Schwangerschaft in der Gebärmutter liegt und dass sie lebt. Somit wird vermieden, dass Sie während einer Reise von einer Eileiterschwangerschaft mit entsprechenden Komplikationen oder von einem Abortgeschehen überrascht werden. Wenn sonst keine Risiken bestehen sind alle Reisearten möglich. Nach einer Blutung in der Frühschwangerschaft sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin bis 4 Wochen abwarten, bevor Sie sich auf eine Reise begeben.

Mittleres Schwangerschaftsdrittel

(zweites Schwangerschaftsdrittel, 12. bis 24. SSW)

Dies ist der ideale Zeitpunkt zum Reisen.

Spätschwangerschaft

(drittes Schwangerschaftsdrittel, ab 25. SSW)

Bei Risiken in der Spätschwangerschaft ist Reisen nicht empfohlen oder nur für kurze Inland- oder Europareisen an Orte, wo eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Viele Fluggesellschaften verlangen von Schwangeren ein ärztliches Zeugnis*. Risiken sind: Zwillingschwangerschaft, vorliegende Plazenta, Wachstumsrückstand, vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft, vorzeitige Muttermundsreifung oder Frühgeburt bei einer vorangegangenen Schwangerschaft. Reisen in extreme Höhen über 2500 m sind nur nach längerer Anpassungszeit empfehlenswert. *Klären Sie dies vor der Reise ab.

Medikamente in der Schwangerschaft

Häufig wird in den Beipackzetteln vor einer Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft gewarnt, vor allem, da in den ersten drei Monaten die Organanlagen des Kindes gebildet werden und einige Medikamente dies beeinträchtigen können. In der Stillzeit treten vereinzelte Medikamente durch die Muttermilch zum Neugeborenen über und sollten daher vermieden werden.

Detaillierte Informationen mit einer Präparate-Übersicht finden Sie auf meiner Homepage unter: «Informationen».

Alkohol

Möglichst wenig. Wenn Sie Lust haben, dürfen Sie ein Glas Wein oder Bier pro Tag trinken. Alkohol kann in grösseren Mengen das Kind schädigen.

Rauchen

In der Schwangerschaft sollten Sie auf das Rauchen komplett verzichten oder auf ein absolutes Minimum reduzieren. Da Rauchen die Durchblutung verringert, kann es zu Wachstumsstörungen und Plazentakomplikationen führen.

Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft ist kein Problem und kann weder Ihrem Kind noch Ihnen schaden. Wenn Sie allerdings Blutungen, vorzeitige Wehen oder andere, von der Ärztin genannte Risiken haben, sollten Sie darauf verzichten.

Verkehrsmittel – Das stressfreiste ist das Beste!

Flugzeug:

Der Kabinendruck entspricht ungefähr 2500 m Höhe, was für schwangere Frauen gut erträglich ist. Langes Sitzen im Flugzeug und die trockene Luft führt zu Austrocknung und begünstigt die Gefahr von Trombosen. Daher sollten Sie sich möglichst jede Stunde bewegen, Kompressionsstrümpfe tragen und genügend trinken. Je nach Fluggesellschaft Mitnahme der Schwangeren bis zu 4 Wochen vor dem Termin.

Bahn:

Ideal, stressfrei und Möglichkeit, sich zu bewegen.

Auto:

Mehr Stress. Gurten sollten angepasst werden.

Sport in der Schwangerschaft

Insgesamt positive Auswirkungen auf den mütterlichen Organismus. Sport verbessert die Fitness sowie die Körperhaltung und reduziert Rückenschmerzen. Nachteilig ist die Sturz- und Verletzungsgefahr bei allen Sportarten, die Balance erfordern oder auch bei Teamsportarten.

Sport in Massen (vor allem Ausdauersport) ist wegen der verbesserten Durchblutung gerade in der frühen Schwangerschaft empfehlenswert. Leistungssport ist wegen Erhöhung der Körpertemperatur vor allem in der Organbildungsphase (bis zur 12. SSW) gefährlich. Passen Sie die Sportart und die Trainingsintensität ihrem Zustand an. Vermeiden Sie Überanstrengungen, gehen Sie nie über 140 Herzschläge pro Minute. Beginnen Sie nicht ausgerechnet in der Schwangerschaft mit einer neuen Sportart oder wenn, nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin.

Sportarten im Überblick

Aerobic

Stellen sie auf ein sanftes Aerobic-Programm (low impact) um. Informieren Sie die Instruktorin über ihre Schwangerschaft, damit sie dies beim Training berücksichtigen kann. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten Sie das Aerobic ins Wasser verlegen.

Aquarobic

«Fit im Wasser» können sie die ganzen neun Monate hindurch ausüben (die ideale Wassertemperatur für Schwangere liegt bei 28–30 Grad).



Dr. med. Michaela Schmid

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH
Psychosomatische und Psychoziale Medizin APPM

Forchstrasse 289
CH-8008 Zürich
Telefon 044 389 10 50
Telefax 044 389 10 55
info@michaelaschmid.ch
www.michaelaschmid.ch

Bergsteigen

Ist im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel durchaus möglich. Gehen Sie aber nicht höher als 2500 Meter. Lassen Sie sich Zeit, um sich an die Höhe zu gewöhnen und schützen sie sich vor starker Sonneneinstrahlung.

Golf

Ist Ausdauertraining pur, und das erst noch an der frischen Luft. Allerdings sollten Sie sich auf kein Turnier einlassen. Vorsicht ist beim Abschlag geboten. Er stellt eine zusätzliche Belastung für den Lendenwirbelsäulenbereich dar.

Joggen

Ja oder nein? Generell empfehlenswert ist es, das Trainingsprogramm zu reduzieren. Besonders wichtig sind jetzt gute Laufschuhe. Steigen Sie ab dem 6. Monat unbedingt auf Walking um.

Walking

Während der ganzen Schwangerschaft können Sie gefahrlos walken. Rollen Sie die Füsse immer gut ab und passen Sie die Trainingsintensität ihrem Befinden an.

Krafttraining

Grundsätzlich gilt hier: weniger Gewicht, mehr Wiederholungen. Spezielles Programm durch Instrukto:innen.

Radfahren

Solange Sie nicht an Querfeldeinrennen teilnehmen, ist dagegen nichts einzuwenden.

Reiten

Für geübte Reiterinnen mit ruhigem Pferd im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel möglich. Kein Springen oder Military!

Rollerblading

Wegen Sturzgefahr eher nicht empfehlenswert.

Sauna

Für regelmässige Saunagängerinnen weiterhin möglich. Eventuell umstellen auf Biosauna mit niedrigeren Temperaturen.

Schwimmen

Ein optimaler Sport in der Schwangerschaft.

Solarium

Möglich. Die Haut kann aber möglicherweise empfindlich reagieren (Pigmentflecken).

Tauchen

Nur Schnorcheln. Tauchen mit Pressluft ist während der ganzen Schwangerschaft verboten.

Tennis

Eher nicht empfehlenswert, da die Gelenke sehr stark

beansprucht werden und die Schläge sich auf den ganzen Körper übertragen.

Wandern

Können Sie während der ganzen 9 Monate betreiben. Bedingungen siehe Bergsteigen.

Skifahren

Im ersten und letzten Schwangerschaftsdrittel nicht empfehlenswert, v.a. wegen Sturz- und Kollisionsgefahr (dies gilt auch für das Snowboarden).

Skilanglauf

Ausdauersportarten wie der Langlauf sind auch in der Schwangerschaft empfehlenswert. Hier gilt ebenfalls: Lust vor Leistung, d.h. nicht übertreiben.

Toxoplasmose-Infektion

Bei der ersten Schwangerschaftskontrolle klären wir ab, ob Sie bereits eine Toxoplasmose (Parasitenerkrankung) durchgemacht haben und damit immun sind. Dies ist deshalb von Bedeutung, weil man sich gegen eine Toxoplasmoseinfektion weitgehend schützen kann und im Falle einer Neuerkrankung in der Schwangerschaft eine Behandlung zur Verfügung hat. Die Toxoplasmoseinfektion verläuft bei Erwachsenen meist stumm, sodass keine Krankheitszeichen auf die Infektion aufmerksam machen. Falls Sie nicht dagegen immun sind, werden wir deshalb alle zwei Monate im Blut nach Antikörpern suchen. Das Ansteckungsrisiko kann verringert werden, wenn Sie einige einfache Ratschläge befolgen. Weil Toxoplasmen vorwiegend in tierischem Fleisch und Katzenkot auftreten, sollten Sie immer die Hände waschen, wenn sie rohes Fleisch und Innereien angefasst haben. Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf Tartarbrötchen, blutige Steaks und anderes nicht durchgebratenes Fleisch. Vorsichtshalber sollten Sie auch auf Sushi verzichten. Rohschinken, Trockenfleisch oder geräucherten Lachs können Sie problemlos essen. Waschen Sie sich die Hände, wenn Sie Sand oder Erde angefasst haben. Achten Sie beim Umgang mit Katzen darauf, dass Sie nicht mit Katzenkot in Berührung kommen. Das Katzenkistchen sollte nicht in der Küche stehen, und zum Reinigen tragen Sie vorzugsweise Gummihandschuhe und waschen sich anschliessend die Hände. Falls Sie sich trotzdem einen Toxoplasmoseinfekt zuziehen, werden wir dies im Antikörpertest erkennen und eine medikamentöse Behandlung einleiten.

Wir bedanken uns bei Frau Dr. med. B. Schnarwyler, Matérnite Inselhof Triemli für die Genehmigung der Nutzung des Textes